



Europas Obst- und Gemüsemissel

Lücke zwischen Empfehlung und tatsächlichem Verzehr von Obst und Gemüse könnte durch Fruchtsaft deutlich verkleinert werden

Bonn, 27. Juli 2017 – Ein Großteil der Europäer nimmt nur etwa die Hälfte der empfohlenen Tagesmenge an Obst und Gemüse zu sich. Schon ein kleines Glas Fruchtsaft am Tag könnte den Obst- und Gemüseverzehr der europäischen Bevölkerung um 51 % und somit in Richtung der empfohlenen Tagesmenge steigern. Das geht aus einem aktuellen Bericht der europaweiten Informationsinitiative Fruit Juice Matters (FJM) hervor, der landesspezifische Ernährungsleitfäden und die tatsächlichen Verbrauchsdaten miteinander vergleicht.

Obst- und Gemüsekonsum in Europa steigern

Trotz regelmäßiger öffentlicher Aufklärung über die Bedeutung von Obst und Gemüse im Rahmen einer gesunden Ernährung erreichen viele Europäer auch heute noch nicht den empfohlenen Tagesbedarf.^{1,2} Die Analyse der von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) zur Verfügung gestellten Daten über den Lebensmittelverzehr von 2016 hat ergeben, dass die Europäer im Durchschnitt nur 55 % der empfohlenen Tagesmenge an Obst und Gemüse essen.³

Die länderspezifischen Daten aus der Marktstudie der European Fruit Juice Association (AIJN) zeigen, dass die Europäer zusätzlich zu ihrer Tagesration an Obst und Gemüse im Durchschnitt gerade mal 31 ml Fruchtsaft trinken.⁴ Da Fruchtsaft in vielen der untersuchten Länder, darunter auch in Deutschland, als eine Portion Obst bzw. als pflanzliches Lebensmittel betrachtet wird⁵, könnte die Aufnahme von Obst und Gemüse auf sehr einfache Weise deutlich verbessert werden, wenn die Menschen täglich ein kleines Glas (150 ml) Fruchtsaft zu sich nehmen würden. Diese Veränderung würde den durchschnittlichen Obst- und Gemüseverzehr um 51 % erhöhen. Auch Deutschland hat diesbezüglich noch

¹ Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (Internetseite), Ernährungsleitfäden (Seitenzugriff im August 2016); <http://www.fao.org/nutrition/nutrition-education/food-dietary-guidelines/en/>

² Umfassende Europäische Datenbank der EFSA über den Lebensmittelverzehr – 2016 (Seitenzugriff im August 2016) <https://www.efsa.europa.eu/en/food-consumption/comprehensive-database>

³ Umfassende Europäische Datenbank der EFSA über den Lebensmittelverzehr – 2016 (Seitenzugriff im August 2016) <https://www.efsa.europa.eu/en/food-consumption/comprehensive-database>

⁴ AIJN Marktstudie 2016 (Seitenzugriff im August 2016) <http://viewer.zmags.com/publication/1d1b0aa7#/1d1b0aa7/20>

⁵ Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (Internetseite), Ernährungsleitfäden (Seitenzugriff im August 2016); <http://www.fao.org/nutrition/nutrition-education/food-dietary-guidelines/en/>



Nachholbedarf. Hier lag der Pro-Kopf-Konsum von Fruchtsaft laut AIJN-Statistik 2016 bei nur rund 54 ml.

Im Zusammenhang mit einer wünschenswerten Steigerung des Fruchtsaftkonsums werden gelegentlich Bedenken bezüglich des Zuckergehalts von Fruchtsaft geäußert. Fruchtsaft, der per Definition immer einen Fruchtgehalt von 100 % haben muss, enthält jedoch nur den von Natur aus in der Frucht gewachsenen Zucker, ihm wird keinerlei Zucker zugesetzt. Laut europäischer bzw. deutscher Fruchtsaftverordnung ist das sogar gesetzlich verboten.⁶ Da ein kleines Glas Fruchtsaft lediglich 3 % des für Frauen angegebenen Referenzwerts von 2.000 kcal abdeckt^{7,8}, kann es durchaus gelegentlich eine Portion Obst ersetzen und so dazu beitragen, das Ernährungsdefizit beim Obst- und Gemüseverzehr in Europa zu verringern. Dabei ist es auch unerheblich, ob es sich um einen Direktsaft oder einen Saft aus Fruchtsaftkonzentrat handelt. Gemäß den gesetzlichen Vorschriften muss die Qualität eines aus Konzentrat hergestellten Safts mit der eines Direktsafts gleichwertig sein.

Forderung nach einfachen, klaren Richtlinien

Jedes Land entwickelt seine eigenen lebensmittelbasierten Ernährungsrichtlinien (Food-Based Dietary Guidelines, FBDG) mit dem Fokus auf Empfehlungen internationaler Beratungsgremien, wie der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO), der EFSA oder der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Um eine gesunde Ernährungsweise zu fördern, empfiehlt die EFSA den nationalen Behörden, der Bevölkerung umfassende, einfache und einprägsame Informationen und Empfehlungen zur Verfügung zu stellen. Nationale Richtlinien sind aus EFSA-Sicht für den Verbraucher häufig zu komplex formuliert.

Bezüglich der empfohlenen Tagesmenge von Gemüse, Obst und Fruchtsaft gibt es innerhalb der europäischen Länder erhebliche Unterschiede. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt den täglichen Verzehr von 5 Portionen Obst und Gemüse (650 g), wobei

⁶ Amtsblatt der Europäischen Union. Richtlinie 2012/12/EU des Europäischen Parlaments und des Rates (Aufgerufen im August 2016): <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:32012L0012&from=DE>

⁷ Frau im Alter von 51 - unter 65 Jahren (PAL 1,6). Deutsche Gesellschaft für Ernährung et al. (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn, 2. Auflage, 1. Ausgabe (2015).

⁸ Nährwerttabelle: Durchschnitts-Kalorienwerte für Orangensaft = 63 kcal/150 ml. $63/2000 = 3,15 \%$



eine Menge von rund 400 g Gemüse und etwa 250 g Obst ideal wäre.⁹ Fruchtsaft wird dabei ausdrücklich als Möglichkeit berücksichtigt, eine Portion Obst gelegentlich zu ersetzen.

Positiv zu bewerten ist, dass trotz der unterschiedlichen Empfehlungen nicht nur in Deutschland, sondern in 14 der insgesamt 19 untersuchten Länder Fruchtsaft als eine Portion Obst und Gemüse zählt. „Interessanterweise liegt in den Ländern, die Fruchtsaft ausschließen, der Verzehr von Obst und Gemüse unter dem europäischen Durchschnitt. Das bedeutet, dass in diesen Ländern weniger Menschen die empfohlene Tagesmenge an Obst und Gemüse erreichen. Das Trinken von Fruchtsaft – beschränkt auf ein kleines Glas am Tag – kann Ländern und deren Bevölkerung helfen, die nationalen und internationalen Empfehlungen für den Verzehr von Obst und Gemüse zu erreichen“, folgert Tanja Callewaert, Mitglied des europäischen Dachverbands European Federation of the Associations of Dietitians (EFAD) und Verantwortliche für die Veröffentlichung der vorliegenden Untersuchung.

Über Fruit Juice Matters

Fruit Juice Matters ist eine europaweite Informationsinitiative, die auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse über die ernährungsrelevanten Aspekte von Fruchtsaft informiert. Weitere Informationen unter: <https://fruitjuicematters.de/de/ueber-fruit-juice-matters>

Europäischer Fruchtsaftverband (AIJN)

Der Europäische Fruchtsaftverband (AIJN) ist die offizielle Interessenvertretung der europäischen Fruchtsaftindustrie. Der Verband vertritt die gesamte Industrie – angefangen bei den Herstellern bis hin zu den Verpackern von Konsumprodukten. AIJN wurde 1958 gegründet und ist eine internationale Non-Profit-Organisation nach belgischem Recht. AIJN ist im Transparenzregister des Europäischen Parlaments und der Europäischen Kommission registriert. Dabei handelt es sich um eine Online-Datenbank mit Informationen über Lobbying-Aktivitäten. Organisationen, die Zugang zu Vertretern der Europäischen Kommission und des Europäischen Parlaments erhalten möchten, müssen darin registriert sein. Weitere Informationen unter: www.aijn.org/about

Verband der deutschen Fruchtsaft-Industrie e.V. (VdF)

Der Verband der deutschen Fruchtsaft-Industrie e. V. (VdF) ist der zentrale Verband aller Fruchtsaft-/nektar- und Gemüsesaft-/nektarhersteller in Deutschland. Der VdF vertritt die gemeinsamen Interessen dieser Branche national und international und unterrichtet seine Mitglieder in allen die Industrie betreffenden aktuellen Belangen. Im Verband sind heute 182 Fruchtsafthersteller als Direktmitglieder organisiert. Darüber hinaus werden ca. 163 kleinere Betriebe über Landesverbände betreut. Weitere Informationen unter: <http://www.fruchtsaft.de/uber-uns/>

⁹ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE): 5 am Tag (Seitenzugriff im August 2016)
<http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/5-am-tag/>



Bei Fragen oder weiterem Informationsbedarf wenden Sie sich bitte an:

Klaus Heitlinger

Geschäftsführer

Verband der deutschen

Fruchtsaft-Industrie e. V.

Mainzer Straße 253

D-53179 Bonn

Telefon: 0228 9 54 60-0

Christina Carty

WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG

Invalidenstraße 34

D-10115 Berlin

Telefon: 030 44 03 88-14

E-Mail: carty@wprc.de